

26.44x33.82	1	18	עמוד	העיר מלאבס - כותרת	11/2020	75032446-1
בית חולים לוינשטיין - 2119						



"הילדים שלי מבינים שאמא לא יכולה לעשות הכל ועוזרים לי"

היא הייתה פריקית של אורח חיים בריא וספורט ושום דבר לא הכין אותה לאירוע המוחי שעברה באמצע שיעור חיטוב. מזה ארבע שנים נינה גמזו לטובה בת ה-39 משתקמת, ומזה שנתיים היא מסתובבת בארץ ומספרת את מה שהיא מכנה 'מסע החזרה שלי לחיים'

מאת מזל טלבי לוי

לעשות כמו פעולות מוטוריות, להכין כריכים בשתי ידיים או לעשות קוקו לבת שלי. הילדים שלי מבינים שאמא לא יכולה לעשות הכל ועוזרים לי. אני עושה המון ספורט וטיפולים ולשמחתי, יש מקום כמו בית לוינשטיין בו מקבלים הכל תחת קורת גג אחת. עד היום אני מנהלת מאבקים להיות מטופלת רק שם. הם מומחים ואני סומכת ומאמינה בהם בעיניים עצומות וכל שבוע אני נוסעת לשם לטיפולים מאוד לא פשוטים. אף אחד לא יודע אם אחזור להיות כמו שהייתי לפני האירוע. אני יכולה להגיד שאני מאמינה שכן ועושה עבודה מניטלית ומאמינה בכורא עולם. עדיין יש מטרת ושיקום פיזי ונפשי. אני עוברת על המורעות ועושה על עצמי אימון 24/7.

מה את עושה ביום?
"בשנת 2017 חזרתי לעבודה הקודמת שלי וכעבור חודשיים החלו בצמצומים ופיטרו אותי. אין לי מילה רעה לומר על כך וזה מובן. אני רתי לעצמי שאני רוצה לחזור לעצמאות כלכלית ובאוקטובר 2018 עליתי עם הרצאה בבית לוינשטיין, שהוא הבית השני שלי ודיברתי מול אנשי המקצוע על המקום של המטופל. אז הבנתי שיש בכך פוטנציאל אדיר. כבר שנתיים אני מספרת את 'מסע החזרה שלי לחיים', את היציאה מהחושך לאור ומראה למטופלים ולבני משפחותיהם שיש תקווה, שיש חיים אחרי השבץ. אני מאמינה רק באלוהים ובעצמי והשמיים הם לא הגבול בשיקום. כשאתה נכנס לשבץ, אתה יודע איך אתה נכנס ולא יודע איך אתה יוצא. יש מסביב כל כך הרבה חזיונות שאתה מתמודד איתן, כמו הפן המשפחתי מצד אחד והבירוקרטיה מצד שני. מכאן נולד הרעיון ללוות את המשפחות. הקמתי סדנא שני קראת 'לכחור, להאמין, ללכת' ואני רוצה לעזור לנפגעים כמה שאפשר, אני רוצה להפיץ את האור והתקווה. לימים הבנתי שאף אחד לא חסין משבץ מוחי, הבנתי כמה חשוב פינוי מידי ושיקום טוב ובשביל זה אני קמה כל בוקר, להפוך את העולם לטוב יותר." *

תי ללכת לשום מקום אחר. הגעתי לבית לוינשטיין וברגע הראשון הייתי בשוק מהמקום ואיך דברים עובדים. שם התחילה המלחמה שלי. אחרי יומיים הבנתי שמעלים ומורידים אותי מהמיטה ואני לא יכולה לעשות כלום. ראיתי את חדר הטיפולים, הפיזיותרפיה ובעיקר את המלאכים בלבן והבנתי שאני מתחילה את המלחמה שלי. בהתחלה זה היה נראה לי כמו בית כלא, אבל המטרה הייתה לי ברורה".

נינה אושפזה במחלקת שיקום מוחי ובמשך שלושה חודשים עברה מגוון רחב של טיפולים ובעיקר היתה מלאת מוטיבציה לצאת משם על הרגליים. "הייתה לי מוטיבציה מאוד גדולה והמטפלות והצוות האמינו בי. עברתי קשה ואני עוברת עדיין קשה. הקמתי לעצמי תוכנית שיקום ובחרתי את נבחרת אנשי המקצוע הכי טובים שיש. מהר גע הראשון הבנתי שאני צריכה לנהל את ההחלמה שלי ולבחור בחיים ובעיקר הבנתי, שלא משנה כמה טובה תהיה הפיזיותרפסטית שלי והרופאים המומחים, הכל תלוי בי ומה שאם אני לא אעשה, אף אחד לא יעשה עבורי".

מידי שבוע ממשיכה נינה להגיע למרפאות לטיפול פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק ופסיכולוגיה בלוינשטיין. היא החלה ללמוד אימון כמכון ארלר ולצד זה היא עושה הרצאות על מה שעברה ומסייעת למטופלים שעברו אירוע מוחי ולבני משפחותיהם. היא נשואה ואם לשלושה ילדים ומתגוררת כיום בנראש העין. "קנינו את בית חלומי תינו עוד לפני השבץ ועברנו לשם מפתח תקוה בשיא השיקום. מדובר בבית עם מדרגות. התלבטנו בהתחלה בשאלה האם וחשבנו האם זה נכון לנו, אבל החלטנו שכן, בנינו את הבית ברם יעזו דמעות ואני שמחה על כך".

מה המצב שלך היום מבחינה בריאותית?

"אני עדיין עם מגבלה בצד שמאל ובעיקר עם היד והרגל. אני עצמאית ונוהגת כרכב מותאם, אבל עדיין יש דברים שאני לא יכולה

לפני ארבע שנים, עברה נינה גמזו לטובה, כיום בת 39, אירוע מוחי תוך כדי אימון ספורט. ארבע שנים אחרי, היא עדיין מתמודדת עם השיקום וההשלכות של האירוע המוחי. לרגל יום העולמי שהתקיים בשבוע שעבר, שוחחנו איתה על התהליך שהיא עברה ועוד עובדת, השיקום במרכז הרפואי בית לוינשטיין, על המלחמה היומיומית והבחירה בחיים. "זה היה בערב של אסרו חג שבועות", היא נזכרת, "הייתי בחופשת לידה, הנקתי את הבת שלי, השארתי אותה עם אבא שלה ויצאתי לחוג בסטודיו סי, בשכונת אם המושבות. הגעתי לשיעור זומבה שבוטל ובמקומו היה שיעור חיטוב וכדי עבר אמרתי לעצמי שאלוהים אוהב אותי ששינה את השיעור. בעודי עושה תרגיל אני מרגישה כאב חד בצד ימין, משהו לא רגיל. באותו רגע, הרגשתי שמהו רע קורה לי. זה לא היה כאב ראש חולף, אלא משהו פתאומי. לקחתי את הבקבוק ושתיתי מים והמים נשפכו לי על המזרון. אמרתי לחברה שישבה לידי על המזרון שמהו רע קורה לי, כי אני בנארם בריא ופריקית של בריאות ואורח חיים ותזונה. במקום היו שתי אחיות ורופאה. אחת האחיות זיהתה שמדובר באירוע מוחי. הזמינו לי אמבולנס והתקשרו לבעלי. אמרתי לו שהכל בסדר, בו בזמן שכבר חצי גוף שמאל שלי משותק, כולל יד שמאל. פינו אותי לבית חולים לקבל מדלל דם ררך הווריק, שהוא מנע החמרה נוספת. צריך להבין שתוך 30 שניות השתתקתי ומכאן הכל היסטוריה".



היא פונתה לבית החולים בילינסון. אחרי זמן מה הבינה שהחיים שלה משתנים. "זה שבועיים של הלם. במשך שבועיים הייתי מאושפזת בבילינסון ולקראת סיום האשפוז, התעקשתי שאני רוצה לעבור לבית לוינשטיין, מאחר ששמעתי רק דברים טובים על המקום ולא הסכמתי